



Calabaza con Relleno de Manzana

La canela y los clavos de olor le dan un aroma delicioso a la calabaza acorn.

Rinde 4 porciones. *¼ de calabaza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 60 minutos

Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 1 calabaza acorn grande (aproximadamente 1 libra) | 1 cucharada de azúcar morena |
| 1 taza de agua | ¼ cucharadita de canela molida (<i>ground cinnamon</i>) |
| 2 cucharaditas de mantequilla | ⅛ cucharadita de clavo de olor molido (<i>ground cloves</i>) |
| 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada | ⅛ cucharadita de nuez moscada (<i>nutmeg</i>) |

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que la pulpa se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza esté en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola mediana a fuego medio durante unos 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada cuarto de calabaza. Vuelva a colocar los cuartos de calabaza en el horno y cocínelos durante 10 minutos más, o hasta que estén calientes. Sírvalos calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg



Crepas de Fruta Fresca

Ingredientes de la cubierta de frutas

- ¼ taza de azúcar morena
- jugo de 1 lima o limón
- 2 tazas de fresas frescas cortadas en rebanadas
- ½ taza de arándanos azules (*blueberries*) frescos

Ingredientes de las crepas

- 1 taza de queso ricota bajo en grasa
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela
- 6 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- 2 cucharaditas de margarina

Preparación

1. Mezcle el azúcar morena y el jugo de la lima o limón en un tazón pequeño; revuelva para derretir el azúcar. Incorpore la fruta, revuelva y deje a un lado.
2. Para preparar las crepas, mezcle el queso, azúcar morena y canela en un tazón pequeño. Con una cuchara, ponga una cantidad uniforme en una mitad de cada tortilla; doble la tortilla para que no se salga el relleno.
3. Derrita 1 cucharadita de margarina en un sartén grande a fuego medio. Coloque 3 de las tortillas rellenas en el sartén y cocínelas varios minutos por cada lado hasta que estén crujientes y ligeramente doradas. Repita con el resto de la margarina y de las tortillas.
4. Con una cuchara, ponga la cubierta de frutas por encima de las crepas y sívalas calientes.

Sirva estas crepas para el desayuno-almuerzo o como un postre ligero.

Rinde 6 porciones. 1 crepa por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 25 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 190 mg



Licudo “Paraíso”

Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, picados
- ½ taza de cubitos de hielo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción:

Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

Deliciosa Fruta a la Parrilla

Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.

Rinde 8 porciones.

½ fruta por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 8 minutos

Ingredientes

- 4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción:

Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg



Salsa para Frutas

Use gajos de naranja y rodajas de kiwi cuando las frutas invernales estén disponibles.

Rinde 4 porciones. *¼ receta por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar morena
- 2 manzanas rojas medianas, sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas
- 1 pera mediana, sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas
- 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas
- 8 fresas grandes

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un tazón situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.

Información nutricional por porción: Calorías 140, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 40 mg

Postre de Durazno

Un postre ligero y saludable que se puede preparar en pocos minutos.

Rinde 12 porciones ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- 4 latas (15 onzas) de rebanadas de duraznos en jugo 100% natural, escurridos*
- 2 cucharadas de almidón de maíz (*cornstarch*)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)
- ⅔ taza de avena entera
- ¼ taza de azúcar morena
- ⅓ taza de harina
- 2½ cucharadas de mantequilla



Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe un molde de tarta hondo, de 9 pulgadas, con aceite en aerosol para cocinar y ponga en él los duraznos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el almidón de maíz, la vainilla y 1 cucharadita de canela; eche la mezcla sobre los duraznos.
4. En un tazón grande, mezcle con un tenedor el resto de la canela, la avena entera, el azúcar morena, la harina y la mantequilla hasta obtener una mezcla desmenuzable (de consistencia arenosa); espolvoréela sobre los duraznos.
5. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y hiervan, y la mezcla de avena esté ligeramente dorada. Sírvalo caliente.

*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

Información nutricional por porción: Calorías 139, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 25 mg

Ensalada de Frutas

ANÉCDOTA: La lechuga romana, la de hoja roja, y la lechuga mantequilla tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Las fresas y el kiwi tienen mucha vitamina C.



Ingredientes

- 2 tazas de hojas de lechuga cortadas y lavadas (como lechuga romana, lechuga de hoja roja o lechuga mantequilla)
- 1 taza de piña en trozos, enlatada*, sin el jugo
- 1 taza de fresas rebanadas
- 2 kiwis, pelados y rebanados
- ½ taza de yogur bajo en grasa, con sabor de fruta
- 3 cucharadas de concentrado de limonada, descongelado

Preparación

1. Pon la lechuga en un recipiente para ensalada grande.
2. Agrega los pedazos de piña, fresas y el kiwi.
3. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur y el concentrado de limonada.
4. Rocía la mezcla sobre la ensalada. Sirve.

Sirve 4 porciones.

Una porción es igual a 1¼ tazas.

Tiempo de preparación: 15 minutos

*enlatada en 100% jugo de fruta



Frutas al Chocolate

Las frutas bañadas en chocolate son una delicia para después de la cena.

Rinde 4 porciones. ½ plátano, 2 fresas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 segundos

Ingredientes

2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce	8 fresas grandes
2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos	¼ taza de cacahuates sin sal, picados

Preparación

1. Coloque las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Caliéntelos a alta potencia por 10 segundos y menéelos. Repita el proceso hasta que el chocolate esté derretido, aproximadamente 30 segundos.
2. Coloque la fruta en una charola pequeña recubierta de papel parafinado (*waxed paper*). Con una cuchara, rocíe el chocolate derretido sobre la fruta.
3. Espolvoree la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubra la fruta y guárdela en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que el chocolate se solidifique. Sirva fría.

Información nutricional por porción: Calorías 151, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg



Manzanas al Horno con Canela

Sírvalas solas o acompañadas con helado de yogur de vainilla y granola.

Rinde 4 porciones. 1 manzana por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 deliciosas manzanas Golden de tamaño grande, sin las semillas ni el centro (corazón) de la manzana | 1 cucharada de jugo de limón |
| ¼ taza de pasas | 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón |
| ½ taza de jugo de manzana 100% natural | ½ cucharadita de canela molida (<i>ground cinnamon</i>) |
| 2 cucharadas de azúcar morena | ⅛ cucharadita de nuez moscada (<i>nutmeg</i>) |

Preparación

1. Coloque las manzanas en una charola para horno de microondas.
2. Rellene cada manzana con cantidades iguales de pasas.
3. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón pequeño y échelo sobre las manzanas. Cubra la charola con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
4. Con cuidado, retire las manzanas de la charola con una cuchara escurridera y déjelas a un lado.
5. Coloque nuevamente la charola en el microondas y cocine el líquido a temperatura alta durante 3 a 5 minutos más, o hasta que la mezcla adquiera la consistencia de un glase. Bañe las manzanas con el glase y sírvalas calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 156, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg



Plato de Fruta Tropical

Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 1 lata (de 20 onzas) de rebanadas de piña, cortadas por la mitad | 1 mango, pelado y cortado en rebanadas |
| 1 pieza grande de papaya, pelada y cortada en rebanadas | 2 tazas de fresas, sin el rabito |
| | jugo de 1 lima o limón |

Preparación

1. Distribuya la piña, papaya, mango y fresas en un plato de servir.
2. Vierta el jugo de lima o limón sobre la fruta. Sirva.

Una manera rápida y fácil de consumir más fruta en su dieta.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 119, Carbohidratos 31 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg



Pudín de Arroz

Ingredientes

Aceite en aerosol para cocinar	¼ cucharadita de canela molida
2½ tazas de arroz blanco cocido	⅓ cucharadita nuez moscada molida
¼ taza de azúcar granulada	1 taza de pasas de uva
2 cucharadas de margarina, derretida	8 tazas de fruta, como fresas cortadas en rebanadas, arándanos azules (blueberries) o mangos picados
1½ tazas de leche semidescremada al 1%	
1 huevo	
1 clara de huevo	

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe aceite en aerosol para cocinar en una fuente de horno de 13 x 9 pulgadas.
2. Mezcle bien el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas de uva.
3. Vierta en la fuente de horno. Hornee hasta que la parte superior quede dorada, aproximadamente 30 minutos. Ponga fruta sobre el pudín y sirva.

Cuando las fresas, arándanos azules (blueberries) y mangos frescos no estén de temporada, ponga sobre el pudín fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

Rinde 12 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 38 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 152 mg